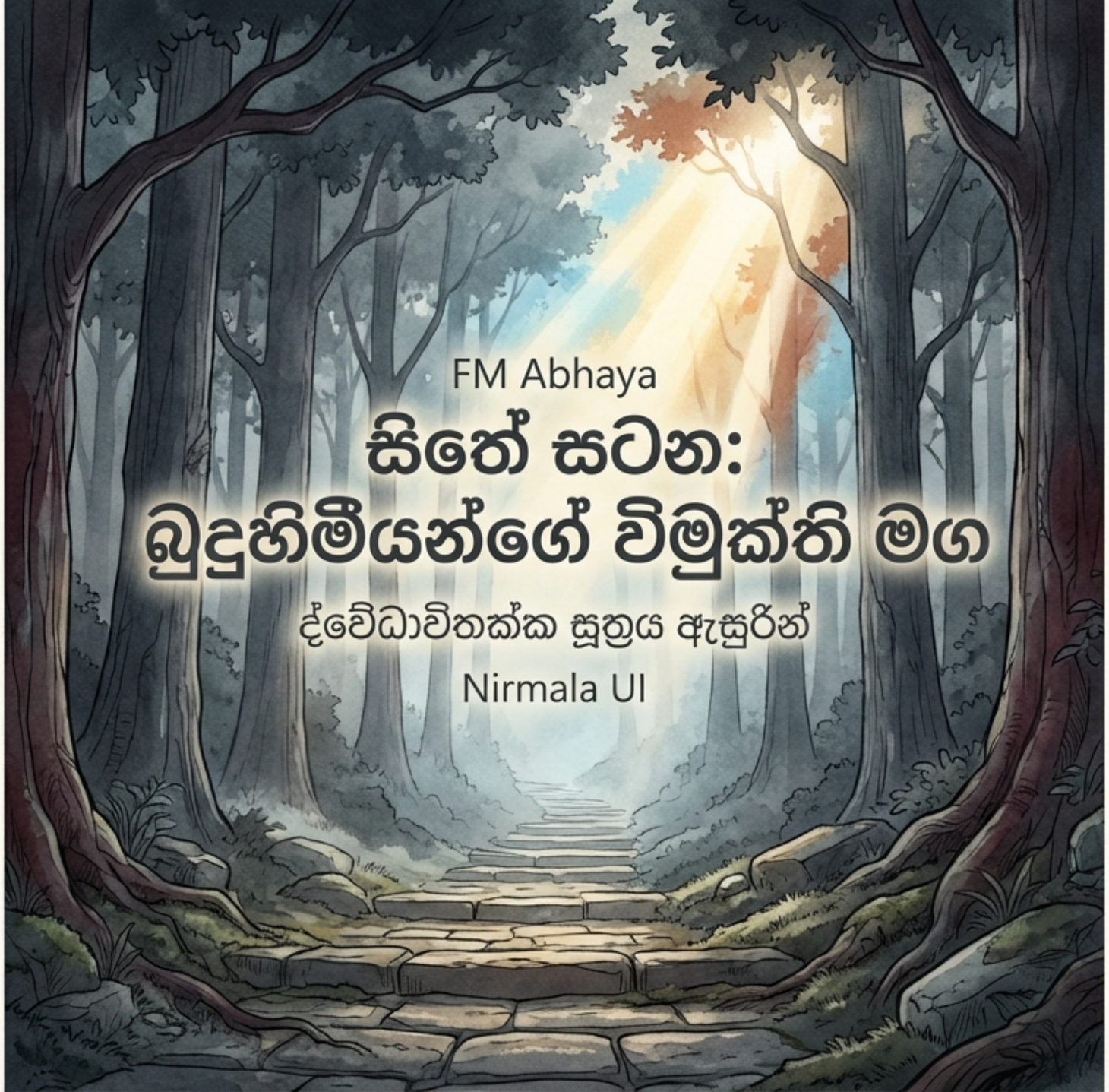

FM Abhaya
සිතේ සටන:
බුදුහිමියන්ගේ විමුක්ති මග
ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රය ඇසුරින්
Nirmala UI

NotebookLM

ගවේෂණයේ ආරම්භය: සිත දෙකට බෙදීමේ අධිෂ්ඨානය

> පින්වත් මහණෙනි, සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමට පෙර, බෝධිසත්ව අවදියේදී මට මේ අදහස ඇතිවුනා: ‘එසේනම්, මම සිතට එන විතර්කයන් දෙපැත්තකට වෙන් කර විමසා බැලීම තමයි හොඳ’ කියලා.

මෙම අධිෂ්ඨානය, අවිඥානික සිතුවිලි ප්‍රවාහය, සවිඥානිකව කළමනාකරණය කිරීමේ විප්ලවීය ක්‍රමවේදයක ආරම්භය විය.

NotebookLM

විතර්ක දෙකොටස: සිතේ යුධ පිටිය නිර්වචනය කිරීම

අකුසල පක්ෂය

කාම විතර්ක (Sensual Thought)

ව්‍යාපාද විතර්ක (Ill-will)

විහිංසා විතර්ක (Harmfulness)

කුසල පක්ෂය

නෙක්ඛම්ම විතර්ක (Renunciation)

අව්‍යාපාද විතර්ක (Goodwill)

අවිහිංසා විතර්ක (Harmlessness)

NotebookLM

අකුසල් සිතුවිලි බැහැර කිරීමේ ක්‍රමවේදය

**අකුසල් සිතුවිල්ලක් හටගත් විට, එය හඳුනාගෙන, එහි ආදීනව විමසා,
සවිඥානිකව බැහැර කළ යුතුය.**

හඳුනාගැනීම

මා තුළ කාම විතර්කයක්
හටගත්තා.

විමසා බැලීම

මෙය මටත්, අනුන්ටත්, දෙපක්ෂයටමත්
පීඩා පිණිසයි. ප්‍රඥාව විනාශ කරයි.
දුක ඇතිකරයි. නිවනට බාධාවකි.

බැහැර කිරීම

මම ඒ විදිහට උපනුපන් සෑම අකුසල්
සිතුවිල්ලක් ම දුරු කළා. බැහැර කළා.
නැත්තට ම නැති කළා.

NotebookLM

සිතේ ස්වභාවය: නැඹුරු වන දෙසට ඇදී යම

“පින්වත් මහණෙනි, බහුල වශයෙන් යම් දෙයක් සිතනවා නම්, කල්පනා කරනවා නම්, සිත ඒ පැත්තට ම යි නැඹුරු වෙන්නේ. යමෙක් බහුල වශයෙන් කාම විතර්ක සිතන්නේ නම්, ඔහුගේ සිත නැමිලා තියෙන්නෙ කාම විතර්කවලට ම යි.

NotebookLM

උපමාව I: ගොපල්ලා සහ ගව රංචුව

Key Insight: අකුසල් සිතුවිලිවල භයානක විපාකය (දඬුවම්, දඩ, ගර්හා) දැකීම, ඒවායින් සිත මුදවා ගැනීමට ඇති ප්‍රබලම හේතුවයි.

> Quote Summary: ගොයම් කෑවොත් දඬුවම් ලැබෙන බව, හිරේ වැටෙන බව, දඩ ගහන බව, ගර්හා ලැබෙන බව දන්නා ගොපල්ලා මෙන්, මම ද මේ අකුසල්වල ආදීනව, ඒවායේ ලාමක බව, ඒවායින් ජීවිතය කෙලෙසන හැටි දැක්කා.

NotebookLM

කුසල් සිතුවිලි පෝෂණය කිරීමේ ක්‍රමවේදය

කුසල් සිතුවිල්ලක් හඳුනාගෙන, එහි අනුසස් විමසා, එය දියුණු කළ යුතුය.

හඳුනාගැනීම

මා තුළ නෙක්ඛම්ම විතර්කයක් ඇතිවුනා.

විමසා බැලීම

මෙය මටවත්, අනුන්ටවත්, දෙපක්ෂයටවත් පීඩා පිණිස නොවේ. ප්‍රඥාව වඩවයි. දුක නැති කරයි. නිවන පිණිස හේතු වේ.

වැඩීම

මුළු රාත්‍රියක් වුනත්, දවල් දවස පුරාමත් ඒ ගැන සිතන විට කිසිදු භයක් නොදකිමි.

NotebookLM

වීර්යයේ සමබරතාවය: වෙහෙස සහ සමාධිය

The Challenge

නමුත් පින්වත් මහණෙනි, එක දිගට ම ඒක ම සිත සිතා ඉන්න කොට ඇඟට හරි ම මහන්සියි. ඇගේ මහන්සි වැඩිකමට සිත සන්සුන් වෙන්නෙ නෑ. එතකොට සිත සමාධියෙන් ඇත්වෙනවා.

The Solution

ඒ වෙලාවට මම, මං තුළ ම හිත රඳවා ගන්නවා. හොඳ හැටියට පිහිටුවා ගන්නවා. එකඟ කරගන්නවා. සමාධිමත් කරගන්නවා. මගේ සිත විසිරෙන්න දෙන්නෙ නෑ.

NotebookLM

සමාහිත සිතේ ප්‍රතිඵලය: ධ්‍යාන සමාපත්තිය

පුදුම වීරියකින්, නොසැලෙන සිහියකින් යුතුව, කය සැහැල්ලු කරගෙන, සිත එකඟ කරගත් මම ධ්‍යානයන්ට පිළිවෙලින් සමවැදුනෙමි.

හතරවන ධ්‍යානය:
දුක් සැප රහිත පාරිශුද්ධ උපේක්ෂා සහගත සිහිය.

තුන්වන ධ්‍යානය:
උපේක්ෂාවෙන් හා සිහි නුවණින් යුතු සුවය.

දෙවන ධ්‍යානය:
විතර්ක විචාර රහිත සමාධියෙන් උපන් ප්‍රීති සුඛය.

පළමුවන ධ්‍යානය:
විතර්ක විචාර සහිත විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීති සුඛය.

NotebookLM

විද්‍යාවේ උදාව: ත්‍රිවිද්‍යාව සඳහා සූදානම් වූ සිත

පින්වත් මහණෙනි,
ඔය විදිහට හිත සමාහිත වුනා ම, පිරිසිදු වුනා ම, බබලන කොට,
බබැලන කොට, උපක්ලේශ නැති වුනා ම, සිත සියුම් වුනා ම,
අවබෝධයට යෝග්‍ය පරිදි බලවත් වුනා ම, නොවෙනස්ව තිබුනා ම,
මම ත්‍රිවිද්‍යාව සඳහා සිත යොමු කළා.

NotebookLM

පළමුවන විද්‍යාව:
පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඤාණය

පෙර භවයන් සිහි කිරීමේ නුවණ

එක ජීවිතයක්, දෙකක්... සියයක්, දහසක්...
සංවට්ට, විවට්ට කල්ප ගණනාවක්...
‘ඒ කාලෙ මගේ නම මේකයි. ජාතිය මේකයි.
මේව තමයි කෑවෙ බීවෙ. මේ විදිහටයි දුක් සැප වින්දෙ.
එතනින් චුත වෙච්ච මං අසවල් තැන උපන්නා’
යනාදී වගයෙන් කරුණු සහිතව පෙර ජීවිත සිහි කළෙමි.
රාත්‍රියේ පළමු යාමයේදී අවිද්‍යාව දුරු වී විද්‍යාව පහළ විය.

NotebookLM

දෙවන විද්‍යාව: චුතූපපාත ඤාණය

සත්වයන්ගේ චුතිය හා උප්පත්තිය දකින නුවණ

මිනිස් හැකියාව ඉක්මවූ දිවැසින්, සත්වයන් කර්මානුරූපව උසස්, පහත්, ලස්සන, කැත, සුගති, දුගතිවල උපදින ආකාරය දුටුවෙමි. ‘කය, වචනය, මනසින් දුසිරිත් කළ සත්වයෝ අපායේ උපදිති. සුසිරිත් කළ සත්වයෝ සුගතියේ උපදිති’ යි අවබෝධ කළෙමි. රාත්‍රියේ මධ්‍යම යාමයේදී මෙම දෙවන විද්‍යාව පහළ විය.

NotebookLM

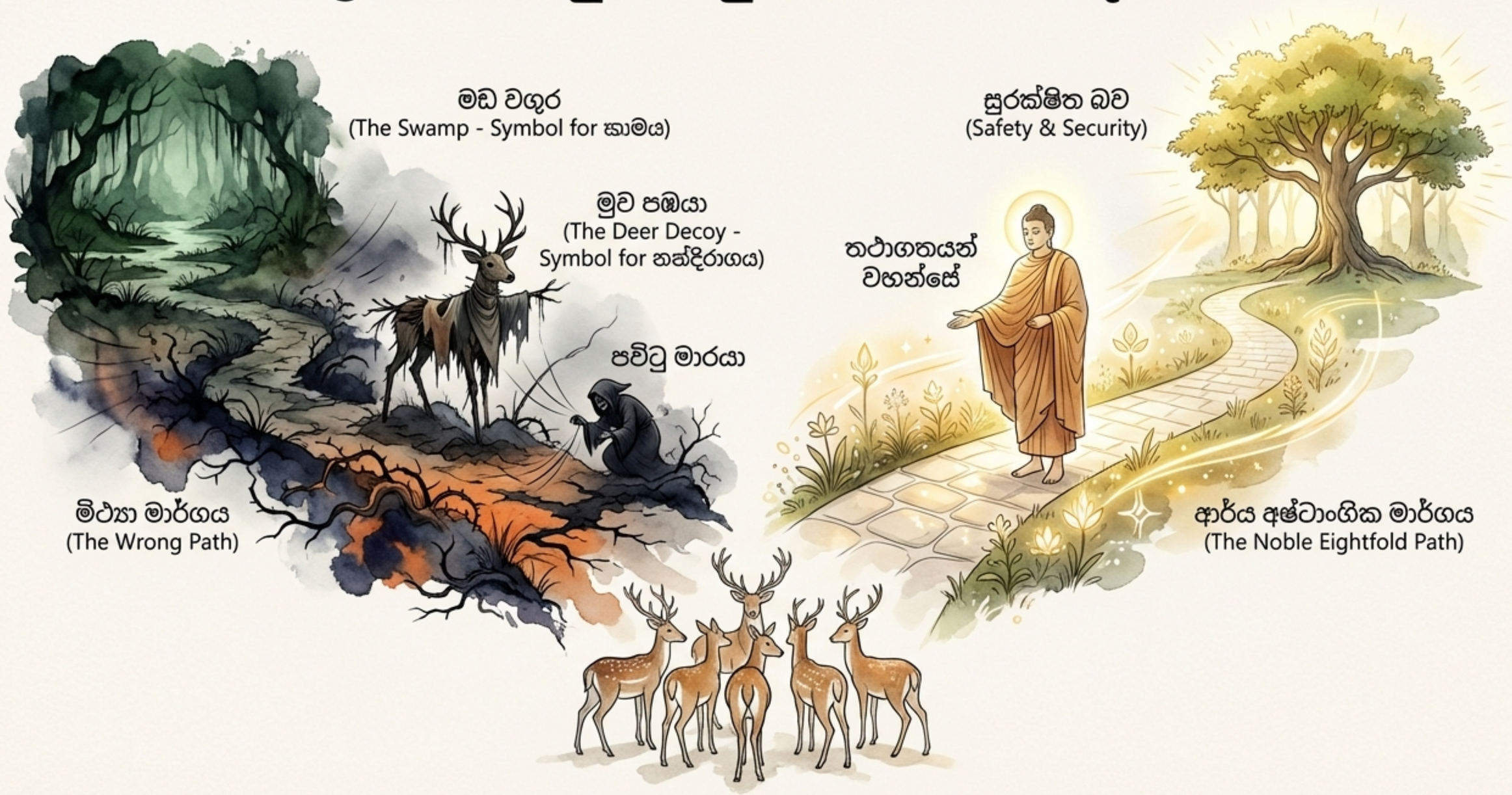
තෙවන විද්‍යාව:
ආසවක්ඛය ඤාණය (අරහත්වය)

සියලු ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කිරීමේ නුවණ

‘මේ දුකයි, මේ දුකට හේතුවයි, මේ දුක නැති කිරිමයි, මේ ඒ මගයි’ කියා යථාර්ථයෙන්ම අවබෝධ කළා. මගේ සිත කාම, භව, අවිද්‍යා අවිද්‍යා යන ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් වුනා. නිදහස් වුනාම, ‘නිදහස් වුණා’ යන ඤාණය පහළ වුනා. ‘ඉපදීම නැතිවුනා. නිවන පිණිස කළ යුතු දේ කර අවසන්’ යි අවබෝධ වුනා. රාත්‍රියේ අවසන් යාමයේදී මෙම තෙවන විද්‍යාව පහළ විය.

NotebookLM

උපමාව II: මුව රංචුව සහ මාර්ග දෙක



NotebookLM

ඔබට ඇති ඇරයුම

පින්වත් මහණෙනි, ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් විසින් ශ්‍රාවකයන්ට අනුකම්පාවෙන් යමක් කළ යුතු නම්, මා විසින් එය ඔබට කර දී අවසන්. ඔය තිබෙන්නේ ගස් සෙවණ. ඔය තිබෙන්නේ නිදහස් තැන්. පින්වත් මහණෙනි, සමථ විදර්ශනා වඩන්න! වඩන්න! ප්‍රමාද නොවන්න! පසුව පසුතැවිලි වන්නට එපා! මට ඔබට කියන්න තිබෙන්නෙ ඔච්චරයි!

NotebookLM